

## Coordination – Réaction: Saisir au vol

**Au cours de cet exercice, les élèves entraînent leur qualité de réaction. Au signal, ils doivent attraper le plus rapidement une balle.**

Par deux. B, placé derrière A (une longueur de bras), lâche une balle. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de la rattraper avant qu'elle ne retombe une deuxième fois. Changement de rôle en cas de réussite.



### Variante

B lance la balle pardessus son partenaire qui essaie de la saisir avant qu'elle ne tombe ou après le premier impact.

**Matériel:** Balle

**Jouer avec ses nerfs** – La capacité de réaction – réagir à un signal quel qu'il soit – ne s'améliore que sensiblement par l'entraînement. Elle dépend en grande partie du système nerveux central et de la rapidité de transmission des messages. Cependant, grâce à des exercices tels que ceux présentés ici, on peut optimiser des paramètres très importants – concentration, anticipation et vitesse d'action – qui, indirectement, améliorent la capacité de réaction!

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**